

SSV Wachtberg und Nordic Walking: **Die Wasserratten an Land**



Die Nordic Walker des SSV Wachtberg machen Sommerpause.

Foto: privat

Wachtberg. Eine sportlich-gesellige Saison neigt sich dem Ende. Die Nordic Walker des SSV Wachtberg verabschieden sich in die Sommerpause. Wer sich trotzdem auch in den Ferien betätigen möchte ist herzlich willkommen beim Nordic Walking Lautreff, (Termine auf Anfrage unter Tel. (02 28) 28 94 84 1 Barbara Krause). Viele neue und langjährige Teilnehmer zeigten sich begeistert von ihrer Sportart und wollen auch nach den Ferien wieder unbedingt dabei sein. „Wir haben viel gelernt, vor allem aber, dass Sport, neben dem Trainingseffekt, auch Spaß machen kann.“, so die einhellige Meinung der Neueinsteiger.

Viele Teilnehmer kommen, um ihre Muskelverspannungen oder Rückenprobleme zu lindern, wieder andere wollen fit werden und Gewicht reduzieren. Trainiert wird

ganz nebenbei die aerobe Ausdauer und der gesamte Oberkörper wird gekräftigt. Durch den Stöckeinsatz vermittelt Nordic Walking ein sicheres Laufgefühl und entlastet den Bewegungsapparat bis zu 30 Prozent. Daher ist es sehr empfehlenswert bei Rücken- und Knieproblemen. Nordic Walking verbessert spürbar die Herz-Kreislaufleistung und trägt erheblich dazu bei, auch den Alltag besser zu meistern. Diese Sportart macht nicht müde, selbst nach einer längeren Tour wird man feststellen, dass man auch den Rest des Tages aktiv und voller Tatendrang bleibt.

Für weitere Fragen und Informationen rund um das Nordic Walking und den SSV Wachtberg 1975 steht Barbara Krause unter Tel. (02 28) 28 94 84 1 oder per E-Mail unter info@nwimssv-wachtberg.de gern zur Verfügung.